

TAMOYILLARI

*Abdiraimova Sh.A.,*

*“Oila va gender ilmiy-tadqiqot*

*instituti ilmiy xodimi, mustaqil izlanuvchisi*

[shakhnoza.abdiraimova@mail.ru](mailto:shakhnoza.abdiraimova@mail.ru)

**Annotatsiya.** Ushbu maqolada faol uzoq umr ko'rishning ijtimoiy-demografik tamoyillari haqida batafsil tahlil qilingan. Shuningdek, "Qarish" va "uzoq umr ko'rish" tushunchalarining uslubiy mazmuni, ilmiy adabiyotlarda va strategik hujjatlarda taqdim etilgan faol uzoq umr ko'rishning tariflari, faol uzoq umr ko'rishni talqin qilishdagi yondashuvlar haqida to'xtalib o'tilgan.

**Kalit so'zlar.** Aholi, faol uzoq umr ko'rish, qarish, faol hayot tarzi, ishtirok etish, salomatlik, xavfsizlik.

**Аннотация.** В данной статье дан подробный анализ социально-демографических принципов активного долголетия. Также обсуждается методологическое содержание понятий «старение» и «долголетие», нормы активного долголетия, представленные в научной литературе и стратегических документах, подходы к трактовке активного долголетия.

**Ключевые слова.** Население, активное долголетие, старение, активный образ жизни, участие, здоровье, безопасность.

**Annotation.** This article provides a detailed analysis of the socio-demographic principles of active longevity. Also, the methodological content of the concepts of "aging" and "longevity", rates of active longevity presented in scientific literature and strategic documents, and approaches to the interpretation of active longevity are discussed.

**Keywords.** Population, active longevity, aging, active lifestyles, participation, health, safety.

**Kirish.**

Aholining qarishi turli darajadagi hududlarning ijtimoiy-iqtisodiy rivojlanishiga tasir ko'rsatadigan asosiy global muammolardan biridir. Yangi demografik voqe'liklar bir qator ijtimoiy-iqtisodiy muammolarni keltirib chiqarishi mumkin, bu esa hudud iqtisodiyotiga ta'sir qilishi va uning rivojlanishiga to'sqinlik qilishi mumkin.

Insonning uzoq umr ko'rish muammolari 1940 – 1950 yillarda G. Frenkel asarlarida chuqur yoritilgan. Uning ko'p yillik mehnatining natijasi "Umrni uzaytirish va faol qarilik" monografiyasi bo'ldi. Monografiya muallifining ta'kidlashicha, inson hayotining biologik chegarasi asrlar davomida deyarli o'zgarmagan bo'lsa-da, o'rtacha umr ko'rish sezilarli va juda tez o'zgarishlarga uchramoqda<sup>1</sup>. Faol hayot tarzi aqliy salohiyatga ijobiy ta'sir ko'rsatib, nafaqat tana, balki miyani "jonlantiradi".

Aholi qarishi muammolarini o'rganish bo'yicha xalqaro institut (AQSh) tadqiqotiga ko'ra, rivojlangan mamlakatlar aholisi "nafaqat ko'proq yashaydi, balki keksa yoshda ham sog'lom va faolroq bo'lib qoladi"<sup>2</sup>.

**Asosiy qism.** Faol qarish / qarish atamasining so'zma-so'z tarjimasi "faol qarish" bo'lib, u MDH mamlakatlarida deyarli qo'llanilmaydi, chunki semantik nuqtai nazardan u salbiy manoga ega (tezlashtirilgan, tez qarish). "Uzoq umr ko'rish" tushunchasini ijtimoiy-iqtisodiy kategoriya sifatida tavsiflashda uslubiy ma'noda "qarilik" tushunchasi bilan solishtirganda uning xususiyatlarini ajratib ko'rsatish zarur (1-jadval).

Ilmiy tadqiqot va amaliyotda faol uzoq umr ko'rish tushunchasi keng tarqaldi<sup>3</sup>. Biroq, "faol uzoq umr ko'rish" talqinida hali ham aniqlik yo'q, K. Budini<sup>4</sup> "faol uzoq umr ko'rish" tushunchasi ko'pincha bir oz farqli tushunchalar sog'lom qarish va samarali qarish bilan almashtirilishi bilan izohlaydi, ular, o'z navbatida, turli mualliflar tomonidan turlicha xarakterlanadi.

---

<sup>1</sup> Френкель З. Г. Удлинение жизни и деятельная старость. Киев, 1986. С. 45.

<sup>2</sup> Human Richard J. Longevity and Aging Research. Statement before the United States Senate, Special Committee on Aging, June 3, 2003: <http://www.hlts.gov> (пара обращения 15.12.2009).

<sup>3</sup> Walker A. Active ageing in employment: its meaning and potential // Asia-Pacific Review. – 2006. – Vol. 13. No. 1. – P. 78-93.

<sup>4</sup> Boudiny K. 'Active ageing': From empty rhetoric to effective policy tool // Ageing and Society. – 2013. – No. 33(6). – P. 1077-1098. DOI: 10.1017/S0144686X1200030X.

**1-jadval**

**"Qarish" va "uzoq umr ko'rish" tushunchalarining uslubiy mazmuni<sup>5</sup>**

<b>Taqqoslash mezonlari</b>	<b>"Qarish" tushunchasining uslubiy mazmuni</b>	<b>"Uzoq umr ko'rish" tushunchasining uslubiy mazmuni</b>
<b>Omil</b>	Qarish - bu rivojlanish jarayonida tabiiy ravishda yuzaga keladigan yoshga bog'liq o'zgarishlar.	Uzoq umr ko'rish deterministik bo'lib, aholi salomatligi omillari: turmush tarzi, genetika, salomatlik va atrof-muhit sharoitlari bilan belgilanadi.
<b>Ta'sir qilish</b>	Qarish organizmning atrof-muhit ta'siriga qarshi turish qobiliyatining asta-sekin o'sib borayotgan pasayishiga olib keladi.	Uzoq umr ko'rishning asosi moslashuvchan mexanizmlarning jiddiyligidir.
<b>Oqibatlari</b>	Qarish - bu tananing halokatli jarayoni bo'lib, o'lim ehtimolini oshiradi.	Uzoq umr ko'rish sivilizatsiya taraqqiyoti bilan bog'liq bo'lib, uning o'rtacha davomiyligidan oshib ketgan aholining uzoq umr ko'rishida namoyon bo'ladi.

---

<sup>5</sup> "Qarish" va "uzoq umr ko'rish" tushunchalarining uslubiy mazmuni., Составлено по: Эченике В.Х. Долголетие // Большая российская энциклопедия. Электронная версия (2017). Режим доступа: <https://bigenc.ru/economics/text/1963849>; Хохлов А.Н. Старение // Большая российская энциклопедия. Электронная версия (2017). Режим доступа: <https://bigenc.ru/biology/text/4163213>; Luo L., Qin ZH. Autophagy, Aging, and Longevity // Autophagy: Biology and Diseases. Advances in Experimental Medicine and Biology / Qin ZH. (eds). Vol. 1206. – Springer, Singapore, 2019. – P. 509-525. DOI: 10.1007/978-981-15-0602-4\_24; Демографический энциклопедический словарь/ гл. ред. Д. И. Валентей. – М.: Сов. энцикл., 1985. – 608 с.; Прохоров Б.Б. Экология человека. Терминологический словарь. – Ростов н/Д: Феникс, 2005. – 476 с.

Ilmiy adabiyotlarda va strategik hujjatlarda taqdim etilgan faol uzoq umr ko'rishning tariflari ikkita asosiy yondashuv doirasida shakllantirilgan: keng qamrovli va iqtisodiy. Integratsiyalashgan (yoki keng qamrovli) yondashuv faol qarishni kengroq ko'rib chiqadi, faoliyat va salomatlik o'rtasidagi bog'liqlikning muhimligini takidlaydi. U uchta asosiy yo'nalishda ko'proq inklyuziv siyosatni amalga oshirishga qaratilgan:

1. «Ishtirok etish - insonning asosiy huquqlari, imkoniyatlari, ehtiyojlari va imtiyozlariga muvofiq ijtimoiy-iqtisodiy, madaniy va ma'naviy tadbirlarda to'liq ishtirok etish, ularning yoshi ulg'ayganida ham pullik, ham to'lanmagan faoliyatda jamiyatga samarali hissa qo'shishni davom ettirish.

2. Salomatlik – jismoniy va ruhiy salomatlikni saqlash hamda ayollar va erkaklarning yoshiga qarab ehtiyojlari va huquqlarini hisobga oladigan sog'liqni saqlash va ijtimoiy xizmatlarning to'liq majmuasidan foydalanish.

3. Xavfsizlik - odamlarning yoshiga qarab ijtimoiy, moliyaviy va jismoniy ehtiyojlari hamda huquqlarini qondirish, keksa odamlarni himoya qilish, qadrlash va o'zlarini qo'llab-quvvatlash hamda himoya qilishga qodir bo'lmagan taqdirda g'amxo'rlik qilish<sup>6</sup>.

Faol uzoq umr ko'rishni talqin qilishda iqtisodiy yondashuv ustunlik qiladi, uning mohiyati "Ko'p ishlash, uzoqroq yashash"dir. Torroq talqin aholining qarishi mumkin bo'lgan oqibatlari haqidagi xavotirlarga asoslanadi. Ushbu yondashuvning g'oyasi turli choralar, masalan, keksalikda ishlash muddatini va bu orqali salomatlikni yaxshilash va umrni uzaytirish ortib borayotgan iqtisodiy yukini qisman yengillashtirishdir.

### **Xulasa**

Xulosa qilib aytganda, faol uzoq umr ko'rishni talqin qilishdagi yondashuvlar bir-biriga mos keladi va bir-biriga zid emas. Ular o'xshash tarkibiy qismlarga ega, ammo ularga turli xil e'tibor beriladi va shu bilan aholining turli guruhlariga kiradi. Integratsiyalashgan yondashuv jamiyat hayotining turli sohalarida (ijtimoiy, iqtisodiy, madaniy, manaviy va fuqarolik) odamlarning yoshi

---

<sup>6</sup> Active ageing: a policy framework. – Geneva, Switzerland: World Health Organization, 2002. – 60 p. Режим доступа: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/67215>.  
[www.tadqiqotlar.uz](http://www.tadqiqotlar.uz)

ulg'aygan sari (jismoniy, ijtimoiy va ruhiy farovonligidan qat'iy nazar) imkoniyatlarini ro'yobga chiqarishga qaratilgan. Iqtisodiy yondashuv o'z hayoti uchun ma'suliyatni saqlab qolish va iqtisodiyot va jamiyatga hissa qo'shishga qodir bo'lgan keksa odamlarning mehnat faoliyatiga e'tibor beradi. Keksalarning jamiyatdagi ishtirokini oshirish nuqtai nazaridan faol qarishni rag'batlantiruvchi dasturlarda bunday e'tibor, bir tomondan, o'sib borayotgan davlat xarajatlarini kamaytiradi, ikkinchi tomondan, keksa odamlar uchun yetarli hayot sifatini ta'minlaydi, ularning ko'nikmalarini tan oladi va ulardan tajriba sifatida foydalanadi. Bu mehnat faoliyati faol uzoq umr ko'rishning boshqa tarkibiy qismlaridan ajralib turishi bilan asoslanadi, chunki u keksa kishining sog'lom, xavfsiz va mustaqil hayotining asosiy elementi sifatida, mustaqil daromad bilan taminlaydi. Tahlil natijalariga ko'ra, mehnat muddatini uzaytirish keksa odamlarga davlat pensiyalari, kasbiy pensiyalar va shaxsiy jamg'armalar bilan birga qo'shimcha daromad olib keladi.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati**

1. Френкель З. Г. Удлинение жизни и деятельная старость. Киев, 1986. С. 45.
2. Human Richard J. Longevity and Aging Research. Statement before the United States Senate, Special Committee on Aging, June 3, 2003: <http://www.hltsgov> (пата обращения 15.12.2009).
3. Klimczuk A. Polityka publiczna wobec starzenia się ludności. Przegląd pojęć i podejść teoretycznych [Public Policy on Ageing: A Review of the Concepts and Theoretical Approaches] // MPRA. – 2018. No. 4(20). – Paper 103623. P. 67-94.
4. Walker A. Active ageing in employment: its meaning and potential // Asia-Pacific Review. – 2006. – Vol. 13. No. 1. – P. 78-93.
5. Boudiny K. 'Active ageing': From empty rhetoric to effective policy tool // Ageing and Society. – 2013. – No. 33(6). – P. 1077-1098. DOI: 10.1017/S0144686X1200030X.